

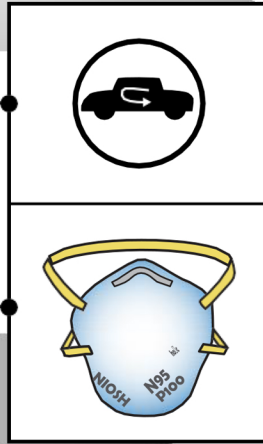


Giảm rủi ro về sức khỏe ở những vùng có khói do cháy rừng:

Làm theo các mách bảo sau đây, đặc biệt nếu bạn hoặc người nào đó trong gia đình bị các vấn đề về tim hoặc hô hấp, là người lớn tuổi hoặc trẻ em, hoặc mang thai.

NÊN

- Ở bên trong nhà
- Hãy chú ý đến các khuyến cáo tại địa phương và kiểm tra chất lượng không khí (airnow.gov)
- Đặt máy điều hòa không khí ở chế độ tái luân chuyển trong xe (để tránh khói)
- Giữ nguồn cung cấp thuốc và thực phẩm không dễ hư
- Sử dụng mặt nạ phòng độc N-95 hoặc P100 vừa khớp nếu bạn đi ra ngoài khi có khói. Không được chấp thuận cho trẻ em dùng vào lúc này
- Chuẩn bị sơ tán nếu mức khói quá cao



GIỮ KHÔNG KHÍ TRONG SẠCH

Đóng cửa sổ và cửa ra vào lại. Đóng bộ phận hút không khí trong lành vào các máy điều hòa không khí. Nếu nhà bạn quá nóng, hãy cố gắng ở với bạn bè hoặc người thân.

Sử dụng máy lọc không khí xách tay có bộ lọc HEPA với kích thước phù hợp cho một phòng cụ thể.

KHÔNG NÊN

- X Chiên hoặc nướng thực phẩm, có thể thêm các hạt bụi vào không khí trong nhà
- X Sử dụng lò sưởi, các khúc củi nhân tạo đốt bằng ga hoặc bếp ga
- X Chơi hoặc tập thể dục ngoài trời
- X Hút thuốc lá trong nhà
- X Hút bụi, nó có thể làm tung bụi lên



airnow.gov

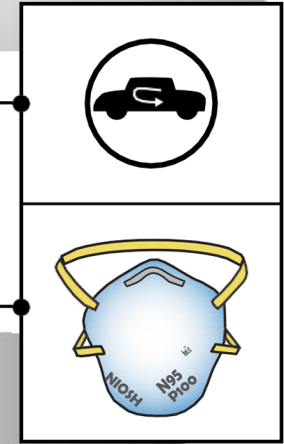


Giảm rủi ro về sức khỏe ở những vùng có khói do cháy rừng:

Làm theo các mách bảo sau đây, đặc biệt nếu bạn hoặc người nào đó trong gia đình bị các vấn đề về tim hoặc hô hấp, là người lớn tuổi hoặc trẻ em, hoặc mang thai.

NÊN

- Ở bên trong nhà
- Hãy chú ý đến các khuyến cáo tại địa phương và kiểm tra chất lượng không khí (airnow.gov)
- Đặt máy điều hòa không khí ở chế độ tái luân chuyển trong xe (để tránh khói)
- Giữ nguồn cung cấp thuốc và thực phẩm không dễ hư
- Sử dụng mặt nạ phòng độc N-95 hoặc P100 vừa khớp nếu bạn đi ra ngoài khi có khói. Không được chấp thuận cho trẻ em dùng vào lúc này
- Chuẩn bị sơ tán nếu mức khói quá cao



GIỮ KHÔNG KHÍ TRONG SẠCH

Đóng cửa sổ và cửa ra vào lại. Đóng bộ phận hút không khí trong lành vào các máy điều hòa không khí. Nếu nhà bạn quá nóng, hãy cố gắng ở với bạn bè hoặc người thân.

Sử dụng máy lọc không khí xách tay có bộ lọc HEPA với kích thước phù hợp cho một phòng cụ thể.

KHÔNG NÊN

- X Chiên hoặc nướng thực phẩm, có thể thêm các hạt bụi vào không khí trong nhà
- X Sử dụng lò sưởi, các khúc củi nhân tạo đốt bằng ga hoặc bếp ga
- X Chơi hoặc tập thể dục ngoài trời
- X Hút thuốc lá trong nhà
- X Hút bụi, nó có thể làm tung bụi lên



airnow.gov

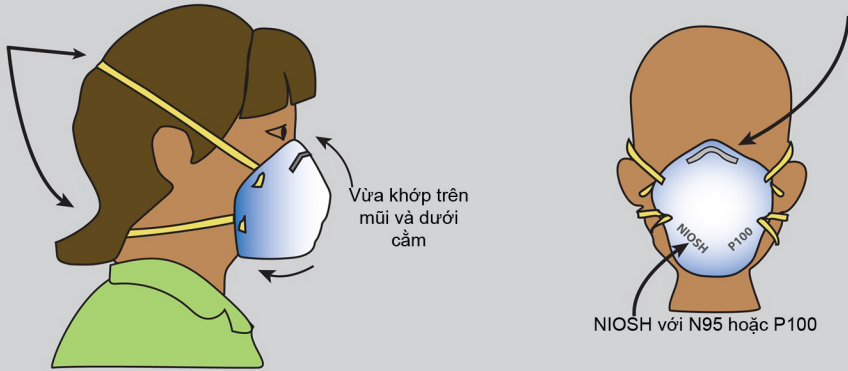


Mặt nạ phòng độc đúng và vừa khít có thể giảm sự tiếp xúc với khói do cháy rừng

Vải (ướt hoặc khô), mặt nạ giấy và khăn giấy sẽ **KHÔNG** lọc được khói do cháy rừng. Tìm các mặt nạ phòng khói độc (mặt nạ) được ghi là NIOSH với N95 hoặc P100. Các mặt nạ này có thể được tìm trực tuyến, hoặc tại tiệm bán đồ sắt, sửa chữa nhà, hoặc nhà thuốc.

* Mặt nạ phòng khói độc không được thiết kế cho vừa khớp với trẻ em. Lông tóc trên khuôn mặt ngăn không cho vừa khớp và làm giảm hiệu quả.

1 dây đeo phía trên và 1 dây đeo dưới tai.
Không đặt ngang thanh nẹp theo hình dạng của mũi



Mặt nạ phòng độc phải xẹp xuống khi bạn hít vào và không cho không khí lọt vào từ hai bên.

Hỏi bác sĩ trước khi sử dụng nếu bạn có vấn đề về sức khỏe tim hoặc phổi.

Vứt mặt nạ đi nếu bị bẩn hoặc bạn cảm thấy khó thở.

Nếu bạn chóng mặt hoặc buồn nôn, hãy đến nơi có ít khói và tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

Chỉ sử dụng mặt nạ phòng độc sau khi thử các phương pháp khác hiệu quả hơn để tránh khói. Điều này bao gồm ở bên trong nhà và giảm hoạt động. Khi có thể, những người có nguy cơ nên di chuyển ra khỏi khu vực khói.

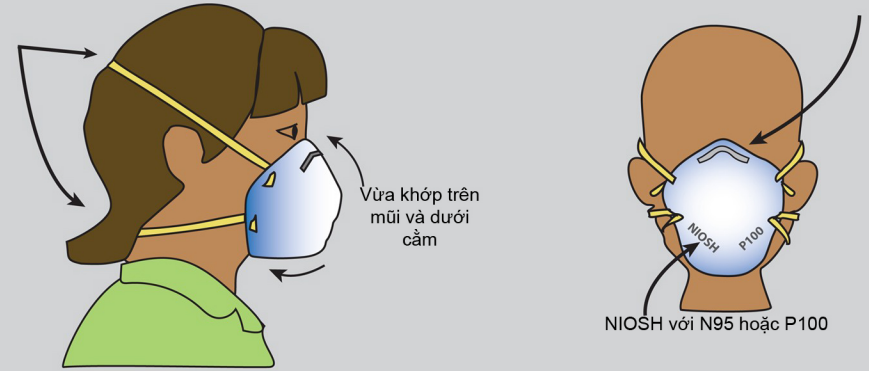


Mặt nạ phòng độc đúng và vừa khít có thể giảm sự tiếp xúc với khói do cháy rừng

Vải (ướt hoặc khô), mặt nạ giấy và khăn giấy sẽ **KHÔNG** lọc được khói do cháy rừng. Tìm các mặt nạ phòng khói độc (mặt nạ) được ghi là NIOSH với N95 hoặc P100. Các mặt nạ này có thể được tìm trực tuyến, hoặc tại tiệm bán đồ sắt, sửa chữa nhà, hoặc nhà thuốc.

* Mặt nạ phòng khói độc không được thiết kế cho vừa khớp với trẻ em. Lông tóc trên khuôn mặt ngăn không cho vừa khớp và làm giảm hiệu quả.

1 dây đeo phía trên và 1 dây đeo dưới tai.
Không đặt ngang thanh nẹp theo hình dạng của mũi



Mặt nạ phòng độc phải xẹp xuống khi bạn hít vào và không cho không khí lọt vào từ hai bên.

Hỏi bác sĩ trước khi sử dụng nếu bạn có vấn đề về sức khỏe tim hoặc phổi.

Vứt mặt nạ đi nếu bị bẩn hoặc bạn cảm thấy khó thở.

Nếu bạn chóng mặt hoặc buồn nôn, hãy đến nơi có ít khói và tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

Chỉ sử dụng mặt nạ phòng độc sau khi thử các phương pháp khác hiệu quả hơn để tránh khói. Điều này bao gồm ở bên trong nhà và giảm hoạt động. Khi có thể, những người có nguy cơ nên di chuyển ra khỏi khu vực khói.